

Wintergarden Region Newsletter / El Informante de la Región de Wintergarden

Parent and Volunteer Recognitions/ Reconocimiento del Padre y Voluntarios

The Wintergarden Region MSHS program recognized their Parent Committee Officers and top volunteers by presenting them with an award for their time, support and effort which they showed throughout the program year of 2010-2011. Awards were presented to them by the Center Managers or designees from each center during individual and/or group Award Ceremonies. On behalf of the Wintergarden Regional Staff, we would like to thank the Center Staff and all the families with children enrolled at TMC MSHS for a job well done.

El programa del a región MSHS del Wintergarden reconoció sus oficiales del comité del centro del padre y voluntarios de la tapa presentándolos con una concesión por su tiempo, ayuda y esfuerzo que demostraron a través del año del programa de 2010-2011. Las concesiones les fueron presentadas por los encargados o los designes del de cada centro durante conferencias del padre, individuo y/o ceremonias de entrega de los premios del grupo. A nombre del personal regional del invernadero, quisiéramos agradecer el personal del cen-



tro y a todos las familias con los niños alistados en TMC MSHS por un trabajo bien hecho.

Help All Children Stay Ahead

Help your children develop and do well in school by practicing those skills to keep from getting rusty-especially when school's out over the summer months. Just as a gymnast strengthens and trains

His body with physical exercises, research show you can train and strengthen your child's cognitive skills simply through reading. A major part of story-reading experience is the pleasure

That it can bring. First, stories are most often very interesting.

Continue on page 2/
**Continuación en
pagina 2**

TMC (Teaching and Mentoring Communities)

Volume 1, Issue 1

May /June 2011

Special points of interest:

- *Help your child develop and do well.*
- *Ayude a sus niños a convertirse y a hacer bien.*
- *What's a Parent to do?*
- *¿Que deben hacer los padres?*
- *What are Pesticides?*
- *¿Cuales son pesticidas?*

Inside this issue:

Helping Children Stay Ahead 2

Ayudando A Sus Niños 2

Healthy Kids Food 2

Comida Saludable Kids Food 3

Pesticide Safety 4

Seguridad Del Pesticida 4

TMC Mission/Vision Misión/Visión 6

Helping Children Stay Ahead

The stories talk about other children, animals, funny situations, and frightening events that mostly turn out all right at the end. To enter into the world of stories on their own is something that many children want to do once they have experienced the joy that stories can bring. This explains why reading to children at a young age provides positive experiences about stories that usually build to read. If experiences with reading and it can develop a strong desire to

learn to read. If experiences with reading books are enjoyable, and if it occurs under especially nurturing environments, the feelings related with reading and books are likely to be highly positive. The Cognitive Development of such positive attitudes towards books and reading is one of the most important factors of early book reading experiences.



Reading with Grandpa/ Leando con abuelito

Ayudando A Sus Niños Durante el Verano

Ayude a sus niños a convertirse y a hacer bien en escuela practicando esas habilidades para guardar de conseguir oxidado-especial cuando la escuela hacia fuera durante los meses del verano. Apenas como un gimnasta consolida y entrena a su cuerpo con ejercicios físicos, las demostraciones de la investigación que usted puede entrenar y consolidar a las habilidades cognoscitivas de su niños simplemente a través de la lectura. Las mayores partes de experiencia de la historia-lectura son el placer que puede traer. Primero, las historias

son lo mas a menudo posible muy interesantes. Las historias hablan de otros niños, animales, situaciones divertidas, y acontecimientos espantosos que den vuelta sobre todo a nuestro todo derecho en el extreme. Para entrar en el mundo de historias lo principal es los propios que es algo que muchos niños quieren para hacerlos una vez han experimentado la alegría que las historias pueden traer. Esto explica porque la lectura a los niños en una edad joven proporciona experiencias positivas sobre las historias que construyen general-

mente actitudes positivas hacia la lectura y puede desarrollar un deseo fuerte de aprender leer. Si las experiencias con los libros de lectura son agradables, y si ocurre bajo especialmente consolidación de ambientes, las sensaciones se relacionaron con la lectura y los libros son probables ser altamente positivas. El desarrollo cognoscitivo de tales actitudes positivas hacia los libros y la lectura es uno de los factores mas importantes de experiencias tempranas de la libro-lectura.

Healthy Kids Food

Rice Meat Balls

Great recipe—bakes in the oven with no fuss!

- 1 pound lean ground beef
- 2 cups cooked brown rice
- 1/4 cup finely chopped onion
- 1 egg
- 1/2 teaspoon salt
- 1/8 teaspoon pepper
- 1/2 teaspoon garlic powder
- 2 cans (15 ounces each) tomato sauce
- 1 cup water
- 2 teaspoons Worcestershire sauce

1. **Mix ground beef, cook rice, onion, egg, salt, pepper and garlic powder together. Shape the meat mixture into small meatballs.**
2. **Place the meat balls in a baking dish.**
3. **Mix tomato sauce, water, and Worcestershire sauce to-**

Continuation Healthy Kids Food

- Together and pour over meatballs.
- Cover and bake in a 350 degrees oven for 30 minutes.
 - Remove cover and bake for 30 minutes longer.

Serve Meatballs over:

- Noodles
- Mash potatoes
- Baked potato

Serve with a vegetable:

- Steamed broccoli
- Cooked carrot slices
- Green beans or green peas

What's a Parent to Do?

Let your child decide how much he will eat.

- ◆ Don't bribe or beg your child to eat.
- ◆ Don't limit how much your child eats.
- ◆ Your child is more likely to be a fussy eater if you force, bribe or beg him to eat.
- ◆ Your child is more likely to overeat if you try to control or limit how much he eats.

Be a Good Role Model

- Give your child the same healthy foods that you are eating.
- Sit together with your child at mealtimes

- Don't talk about how much or how little you and others are eating.
- Stop eating when you are full.



"Eating Healthy Meals"

Comida Saludable Kids Food

Albóndigas de Carne y Arroz

Una receta genial-ise cocina directamente en el horno!

- 1 libra de carne molida sin grasa
- 2 tazas de arroz integral cocido

- 1/4 taza de cebolla cortada
- 1 huevo
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/8 cucharadita de pimienta

- 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- 2 latas (15 onzas cada una) de salsa de tomate
- 1 taza de agua
- 2 cucharaditas de salsa Worcestershire

- Mezcle la carne molida con el arroz cocido, la cebolla, la sal, la pimienta y el ajo en polvo. Separe la mezcla en pequeñas bolas para formar las albóndigas.
- Coloque las albóndigas en una fuente para horno.
- Haga una mezcla con la salsa de tomate, el agua y la salsa Worcestershire y viértala sobre las albóndigas.
- Cubra y hornee a 350 durante 30 minutos.
- Quite la tapa y hornee 30 minutos mas.

Sirva las albóndigas sobre:

- Arroz integral
- Fideos
- Puré de papas
- Papas al horno

Sirva con una verdura:

- Brócoli al vapor
- Zanahorias cocidas en rodajas
- Habichuelas verdes o chicharos



Continuación de Comida Saludable Kids Food

¿Que deben hacer los padres?

- ◆ NO lo soborne ni le ruegue que coma.
- ◆ No limite cuanto come su hijo.
- ◆ Es mas probable que su hijo sea difícil para comer si lo obliga, lo soborna o le ruega que coma.
- ◆ Es mas probable que su hijo coma de mas si trata de controlarlo o de limitar cuanto come.

Sea un buen ejemplo

- Sírvale a su hijo la misma comida saludable que usted esta comiendo.
- Coman juntos con sus hijos a la hora de la comida.
- No hable sobre cuanto o cuanto poco están comiendo usted u otras personas.
- Deje de comer cuando este satisfecho/a.

Eating with Dad and Mom/ Comiendo con Papa y Mama



Pesticide Safety

What are Pesticides? Pesticides control pests such as insects and weeds. Pesticides can also hurt, even kill people. The law helps protect you from pesticides and make sure you are trained in pesticides safety. If you work in area where your entry is restricted, your boss must provide you with any extra training for example if you work as a flagger, mix, load, apply or handle pesticides. But you can also protect yourself by doing the following things:

I. Wear clothes that cover your skin:

- Long/Pants

- Long-Sleeved shirt
 - Shoes and Socks
 - Gloves Hats
- II. At work you must be provided with soap & water, and towels if the area where you work has had pesticides applied in the last 30 days.
- III. Wash your hands and face before you eat, drink and use the toilet.
- IV. Stay out of areas where pesticides are being applied. If pesticides drift to where you are

working get out.

- V. Keep out of area that have signs posted that say to stay away.
- VI. Never take pesticides containers home.
- VII. After work wash your whole body, including hair.
- VIII. Keep dirty work clothes away from non-working clothes and from laundry. Wash your clothes before using them again. For more information call :

1-800-858-7378

Seguridad Del Pesticida

¿Cuales son pesticidas? Parásitos del control de los pesticidas tales como insectos y malas hierbas. Los pesticidas pueden también lastimar, incluso matar a la gente. Las ayudas de la ley le protegen contra el envenenamiento del pesticida. Usted puede ayudarse. Si se utilizan los pesticidas donde usted trabaja, su jefe debe darle la información sobre los pesticidas y cerciorarse de usted de entrenan en seguridad del pesticida. Si usted trabaja en la área restringida su entrada, su jefe debe proveer de usted cualquier entrenamiento adicional por ejemplo si usted trabaja como flagger, mezcla, carga, aplica o maneja los pesticidas. Pero usted puede también protegerse hacienda las co-

sas siguientes:

- I. Ropas del desgaste que cubren su piel: pantalones largos, camisa larga-envuelta, los zapatos y los calcetines, guantes, sombreros.
- II. En el trabajo usted debe ser proporcionado el jabón y agua, y las toallas si el área donde usted trabajo ha hecho los pesticidas aplicar en los 30 días.
- III. Lávese las manos y la cara antes de que usted coma, beba y utilice el tocador.
- IV. Permanezca fuera de las área donde se están aplicando los pesticidas. Si los pesticidas mandi-

lan a donde usted esta trabajando salga.

- V. Guarde fuera de área que tiene muestras fijadas esa opinión a permanecer lejos.
- VI. Nunca tome los envases del pesticida a casa.
- VII. Después de trabajo lave su cuerpo entero, incluyendo el pelo
- VIII. Mantenga las ropas de trabajo sucias ausentes de no-trabajan las ropas y del lavadero de la familia. Lave sus ropas antes de usarla otra vez. Para mas llamada:

1-800-858-7378

TMC (Teaching and Mentoring Communities)

Corporate Office
5215 Mc Pherson Ave
P.O. Box 2579
Laredo, TX 78045
Phone: 888-836-5151
Fax: 956-7261301
E-mail: tmccentral.org

**TMC on
the Web!!!**

*Consumer Product Safety Commission
(CPSC) Recall list Internet website at:
www.cpsc.gov
To Report Child Abuse & Neglect at:
1-800-252-5400 or Internet:
www.dfps.state.tx.us*



The Migrant Seasonal Head Start (MSHS) program is one of the largest community based service providers in the nation, providing a wide range of services to more than 7,000 migrant children, ages six weeks to compulsory school age, and their families each year. The MSHS program provides education and support services to low-income children of migrant and seasonal farm workers and their families in Texas, Ohio, Indiana, New Mexico, Wisconsin, Oklahoma, Iowa, and Nevada.

El programa de Migrant Seasonal Head Start (MSHS) es uno de los programas mas grande de fundamento en la comunidad que da servicios a una ariá ancha que da servicios a mas de 7,000 niños migrantes de edad de seis semanas hasta una edad de escuela compulsorio y a sus familias cada ano. El programa de MSHS da servicios en educación y ayuda a las familias con servicios de bajo ingresos que sean migrantes o temporal trabajadores en el estado de Texas, Ohio, Indiana, New Mexico, Wisconsin, Oklahoma, Iowa and Nevada.

TMC Mission and Vision/ TMC Misión y Visión

TMC Mission

To help children and families in emerging communities by creating opportunities for advancement through education, training and other resources in collaboration with public and private partners.

TMC Misión

La misión de TMC es de mejorar la calidad de vida de familias de bajos ingresos y trabajadores campesinos migrantes y temporales por medio de la colaboración con entidades privadas y gubernamentales.

Crystal City Regional Office

414 E. Zavala St.
P.O. Box 476
Crystal City, Texas 78839
Toll Free: 888-354-3496
Phone: 830-374-3496
Fax: 830-374-2574
Network#: 7000

Laredo Regional Office

5102 N. Barlett Ave.
P.O. Box 440309
Laredo, Texas 78044-0309
Toll Free: 888-838-5151
Phone: 956-726-6909
Fax: 956-726-4974
Network#: 4000

TMC Vision

Continuously strive to access resources, work, collaboratively with other entities, create and support a seamless system of service delivery and foster and promote self-sufficiency for low-income families in our communities.

TMC Visión

La visión de TMC es continuamente se esfuerza en accede recursos y trabajar en colaboración con otras entidades creando y apoyando un sistema de entrega de servicios que aliénate y promueva la auto-suficiencia para familias de bajos ingresos en nuestra comunidad.